



WE LOVE ASAHI

旭高原



秋のノルディックウォーキング教室

NEW!! 2017コース新設!
ノルディック
森林浴を楽しみながら開放的に
ウォーキング

美味しい空気を吸って楽しく歩こう



11月4日(月・祝) 9時30分～12時30分

定員: 先着30名限定

参加費: 2,000円(3歳以上) 内訳: 参加料780円、食事代1,220円

9:30受付開始→10:00開会式・準備体操→歩き方講座→
5kmコースに挑戦→12:00整理体操・閉会式→解散・昼食



- ◎お弁当にはペット茶がつきます。◎小さなお子様はお子様弁当800円に変更できます。
- ◎ノルディックポールをお持ちでない方など初心者も大歓迎のイベントです!
ポールは1セット400円で貸出します。歩き方はお教えしますよ!

【ノルディックウォーキングとは】

専用の2本のポールを使用することで、下半身だけでなく、上半身も同時に鍛えることができ、腰や膝などの関節にかかる負担を軽減させる北欧発祥のウォーキングです。

旭高原元気村〒444-2843 豊田市旭八幡町根山68-1

TEL 0565-68-2755 FAX 0565-68-2810 お問い合わせ受付時間/9:00～17:00

参加申込は10月5日(土) 午前9時からTEL0565-68-2755電話または窓口にて事前申し込み
【申込必須事項】氏名、住所、電話番号、生年月日

